

**Défi de la Dizaine de Wimereux
du 22 au 31 mars 2010**

«10 jours SANS ECRANS»
(TÉLÉ, ORDINATEUR, JEUX VIDEOS)

POUR VOIR AUTREMENT

460 ENFANTS DE WIMEREUX RELÈVENT LE DÉFI



LES MEILLEURES RECETTES

DU CONCOURS DE SOUPES

ANNEES 2010



SOUPE AUX CAROTTES

**2 kg de carottes
1 pomme de terre
2 oignons**

**3 cuillères à café de gingembre
sel – piment d'Espelette
1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

Eplucher les légumes et les couper en fines rondelles.

Faire revenir dans l'huile d'olive le gingembre et les oignons pendant 2 minutes.

Mélanger le tout, ajouter l'eau, laisser bouillir doucement jusqu'à ce que les légumes soient cuits à point, mixer le tout.

Recette d'Emilie et Mathias COMPIEGNE





SOUPE AUX PETITS POIS CAROTTES

500 gr de petits pois
500 gr de carottes
2 courgettes
Un peu de lait
4 « vache qui rit »

Eplucher les carottes et les courgettes, écosser les petits pois, les mettre dans la marmite, ajouter de l'eau et un peu de lait.

Lorsque les légumes sont cuits, joindre 4 portions «de vache qui rit», passer au mixeur afin de bien broyer les aliments.

Recette de Mademoiselle DESMET



SOUPE AUX POIS CASSES

1 poireau
1 carotte
1 navet
1 cube pour 2 à 3 litres d'eau
Environ 400 gr de pois cassés

1 petit oignon
1 petite pomme de terre
1 bouillon de volaille
1 morceau de céleri

Couper menu tous les ingrédients, les faire suer dans moitié beurre, moitié huile.

Ajouter les pois cassés et le bouillon de volaille, sel poivre.

Laisser cuire 45 minutes (les pois doivent être tendres

Mixer, goûter.

Recette de Louise POTEL

